**Релаксационные и расслабляющие игры и упражнения с элементами самомассажа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Содержание** |
| 1 | **«Магниты»** | Играющие стоят друг напротив друга на близком расстоянии и прикасаются друг к другу ладошками. Между ладошками находятся «магниты»: теннисные мячики, брусочки, кубики и т.п. Под плавную, спокойную музыку играющие выполняют движения руками и одновременно перемещаются медленными шагами в пространстве, приседают, совершают наклоны и т.д. Важно не уронить «магниты» и чувствовать их «притяжение», то есть приспосабливаться к движениям друг друга, предугадывать их и гибко, без слов обмениваться ролью ведущего. |
| 2 | **«Волшебный сад»** | Дети сидят на корточках по кругу, закрыв голову руками и изображая цветы в закрытых бутонах. С первых звуков музыки ведущий (взрослый или кто-либо из детей по собственному желанию) «оживляет» цветы «волшебной палочкой». Цветы «распускаются», качаются, кружатся на месте, танцуют друг с другом и «волшебником» – ведущим в соответствии со звучащей музыкой. В завершении «цветы» должны снова закрыться в бутоны |
| 3 | **"Бабочка и ветерок"** | Один из играющих - "бабочка", другой - "ветерок". "Ветерок" протягивает "бабочке" руки ладошками вверх. "Бабочка" слегка касается ладошек кончиками пальцев и закрывает глаза. Звучащая музыка начинает импровизированный танец рук, в котором "ветерок" управляет руками-"крылышками" "бабочки". В процессе танца партнеры меняются ролями ("бабочка" открывает глаза и поворачивает свои руки ладошками вверх). Если подобрать спокойное, умиротворяющее сопровождение, игра превратится в эффективное релаксационное упражнение: мягкие, плавные движения рук прекрасно снимают напряжение и успокаивают. |
| 4 | **«Кто пасется на лугу»** | **Массаж в группе.**  **Далеко, далеко -** дети встают друг за другом паровозиком, кладут руки на плечи впередистоящему и похлопывают по плечам.  **На лугу пасутся** загибают большой палец на руке и рисуют четырьмя остальными пальцами «змейку» вдоль позвоночника ребенку, стоящему впереди. **Ко…** качают плечами вперед –назад. **- Козы?** Наклоняют голову вперед **- Нет не козы!** Качают головой вправо –влево.  **Далеко, далеко** Поворачиваются на 180градусов, повторяют движения  первого куплета **На лугу пасутся Ко… -Кони? -Нет не кони**  **Далеко, далеко** Опять поворачиваются на 180 градусов и повторяют те же движения. **На лугу пасутся Ко… -Коровы? -Правильно коровы!** Поворачиваются на 90 градусов, качают головой, поставив руки на пояс. **Пейте дети молоко,** Постепенно медленно приседают. На последний слог быстро встают на ноги и поднимают руки вверх **Будете здоровы!** |
| 5 | **«Дождь»** | **Массаж в группе.** Дети встают в круг друг за другом паровозиком.  Дождь, дождь целый день. Барабанит в стекла. Вся земля, вся земля  От воды размокла - *похлопывают ладошками по спине друг другу*  Воет, воет за окном. Недовольный ветер. Хочет двери он сорвать Со скрипучих петель.- *Растирают кулачками спину круговыми движениями.*  Ветер, ветер не стучи.В запертые сени!Пусть горят у нас в печи Жаркие поленья. - *постукивают кулачками*  Руки тянуться к теплу. Стекла запотели. На стене и на полу  Заплясали тени. - *поглаживают ладонями всю спину* |
| 6 | **«Мы умеем танцевать»** | **Релаксация.** Дети ложатся на пол и под спокойную мелодию выполняют движения соответственно тексту.  «Мы умеем танцевать, Бегать, прыгать, рисовать, Но не все пока умеем Расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая - Очень легкая, простая. Замедляется движенье. Исчезает напряженье... И становится понятно - Расслабление приятно! Руки с силой выпрямляем –*(Руки поднять, вытянуть за головой, по­тянуться.)* Мы как будто подрастаем. *(Глубокий вдох, пауза.)* А теперь их расслабляем, Плавно, мягко опускаем.*(На выдохе руки опустить вдоль тулови­ща, мышцы расслабить).*  Что за странные пружинки Распрямили наши спинки? *(Потянуть носки ног на себя)* Ты носочки поднимай И смотри, не опускай! *(Пауза.)* Ноги расслабляются, *(Расслабить мышцы ног.)* Отдохнуть стараются. |
| 7 | **«Дышим глубоко,**  **свободно и легко»** | **Релаксация.** Дети ложатся на пол на спину и под спокойную мелодию выполняют движения соответственно тексту.  Шарик надуваем, *(Вдох, живот надуть.)* Руками проверяем.  Шарик наш сдувается, Мышцы расслабляются, *(Выдох, живот втянуть.)* Дышится легко, ровно, глубоко. Разотрем ладошки,  Согреем их немножко, *(Потереть ладони одну о другую.)*  И теплыми ладошками умоемся как кошки. *(Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз.)*Грабельки сгребают все плохие мысли,  *(Пальцами провести от середины лба к вискам.)* Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.*(Пальцами легко постукивать по ще­кам.)*  Дышится легко... ровно... глубоко...Мы чудесно отдыхаем,  Сном волшебным засыпаем.. |
| 8 | **«Устали наши ножки»** | **Релаксация**, музыка Т. Ломовой. Дети садятся на пол и под музыкальное сопровождение выполняют движения.  Устали наши ножки*, Дети поглаживают свои ноги*  Бежали по дорожке*. от щиколотки вверх.*  Погладим наши ножки  И отдохнем немножко*.* |
| 9 | **«Медузы»** | **Релаксация.** Дети ложатся на пол на спину и под спокойную мелодию выполняют движения соответственно тексту.  Я лежу на спине  Как медуза на воде  Руки расслабляю  В воду опускаю  Ножками потрясу  И усталость сниму. |
| 10 | **« В гостях у солнышка»** | **Релаксация.** Дети свободно располагаются по залу и стараются представить образы соответственно тексту.«Ребята, сегодня мы с вами в гостях у Солнышка. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть его: голову, шейку, животик, руки, ножки. Ой, он забрался за шиворот, погладь его и там. Зайчик не озорник – он просто любит и ласкает тебя, а ты подружись с ним. |

**11. «Лепим Буратино»** (Комплекс самомассажа).

Звучит медленная спокойная музыка.

1 «Лепим лоб» и.п. лежа на спине. Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам.

2. «Рисуем брови» и.п. то же. Указательными пальцами с нажимом рисовать брови.

3. «Лепим глаза» и.п. то же. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаза и обратно

4. «Лепим нос» и.п. то же. Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа вверх, затем вниз. Показать какой длинный нос у Буратино.

5. «Лепим уши» и.п. то же. Растирать уши снизу вверх и обратно. В конце тихонечко подергать уши.

6. «Лепим руки» и.п. сидя. Похлопывание правой рукой по левой снизу вверх и наоборот. Поглаживание.

7. «Лепим пальчики на руках» и.п. сидя. Растирать каждый пальчик руки другой рукой.

8. «Лепим ноги» и.п. лежа. Похлопывание обеими руками сначала по правой ноге, затем по левой, растирание, поглаживание.

9. «Буратино мы слепили, удовольствие получили» и.п. лежа на спине. Поднять руки и ноги вверх, несильно имии потрясти.